

Inside Flow - Flow like honey

Was ist Inside Flow?

Inside Flow ist eine moderne, musikalische Form des Vinyasa Yoga. Anders als im klassischen Yoga werden die Bewegungen in einer durchgehenden Choreografie aufgebaut – synchron zur Musik.

Atem, Bewegung und Beat verschmelzen zu einem Flow, der nicht nur körperlich fordert, sondern emotional berührt.

Was erwartet dich im Workshop?

- Einführung in das Prinzip von Inside Flow
- Aufbau einer fließenden Sequenz
- Übergänge statt isolierter Asanas
- Flow-Erlebnis zur Musik

Am Ende entsteht eine vollständige Choreografie, die wir gemeinsam mehrfach fließen lassen.

Für wen ist der Workshop geeignet?

- für alle mit Yoga oder Tanz-Grundkenntnissen
- für alle, die Musik lieben
- für alle, die Bewegung freier erleben möchten

Was macht Inside Flow besonders?

- Musik als tragendes Element
- fließende Übergänge
- Community-Energie

Inside Flow verbindet Kraft, Ästhetik und Gefühl – Yoga darf tanzen

Was du mitnehmen kannst

- ein neues Körpergefühl
- mehr Sicherheit in fließenden Übergängen
- Rhythmusverständnis im Yoga und Tanz
- Inspiration für deine eigene Praxis
- ein Gefühl von Leichtigkeit & Ausdruck